افغانستان · پښتو (پشتو)

ریکووری کیرنل: کارت نوع مراسم معرفی

مقدمه

ریکویری کیرنل یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی و حمایت از افراد در مسیر بهبودی است. این کارت، نوعی راهنما و ابزار تعاملی است که به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از مراسم و فعالیت‌های معنادار، سفر بهبودی خود را شکل دهند.

چگونه استفاده کنیم؟

1. **انتخاب مراسم:** از میان مجموعه‌ای از مراسم‌های پیشنهادی، آنهایی را انتخاب کنید که با نیازها و علایق شما همخوانی دارند. این مراسم‌ها می‌توانند شامل مدیتیشن، نوشتن در دفتر خاطرات، یا فعالیت‌های خلاقانه باشند.

2. **آماده‌سازی:** قبل از شروع، فضایی آرام و راحت ایجاد کنید. هر چیزی که به شما کمک می‌کند متمرکز شوید، مانند موسیقی ملایم یا یک شیء مورد علاقه، آماده کنید.

3. **اجرا:** مراسم انتخاب‌شده را با دقت دنبال کنید. اجازه دهید این فرایند شما را به درون خود هدایت کند و افکار و احساساتتان را کشف نمایید.

4. **بازتاب:** پس از اتمام مراسم، زمان بگذارید تا در مورد تجربه‌تان فکر کنید. چه چیزی برایتان معنادار بود؟ چگونه می‌توانید از این بینش در سفر بهبودی خود استفاده کنید؟

مزایا

- **خودآگاهی:** این مراسم‌ها به افزایش درک و آگاهی از خود کمک می‌کند، که گام مهمی در روند بازیابی است.
- **مدیریت استرس:** تکنیک‌های آرامش‌بخش و تمرکز ذهن را یاد می‌گیرید که ابزارهای قدرتمندی برای مقابله با چالش‌ها هستند.
- **حمایت جامعه:** این کارت به عنوان یک راهنما عمل می‌کند، اما حمایت و مشارکت جامعه نیز در

▪سفر بهبودی حیاتی است

نکات مهم:

- ▪این مراسم‌ها اختیاری هستند و شما می‌توانید از آنها به روشی که برایتان مناسب‌تر است، استفاده کنید
- اگر در هر مرحله احساس ناراحتی کردید، توقف کنید و با یک متخصص صحبت

پہ چارمین پایلوت: زبانی کہ پہ مشارکتن لوی محفل محلی شده

مقصد

ہدف از این مرحلہ یہ دا دہ کہ پہ مشارکتن وکتی کہ محفل دہ ریکورڈ کرکل کا استعمال کرتہ ہیں، انکھنکھا زبانوں میں راحتی پیدا کریں اور ارتباط بڑھائیں. یہ محفل دہ اعضائہ کہ لیہ ایک امن اور حمایتی فضا بنانہ میں مدد کرتا دہ، جہاں انہیں اپنہ تجربات، چالشوں اور امیدوں کو اشتراک کرنہ کا فرصہ مایل ہوتا دہ.

مراحل:

1. **معرفتی محفل:**
   - پہ شروع میں، مشارکتن کہ ساتھیں کو ریکورڈ کرکل کہ بارہ میں معلومات دیں اور اس کہ فائدہ توضیح دیں.
   - محفل کا ہدف، روشوں اور انتظارات واضح بنائیں.

2. **ایکد دیگر کا احترام:**
   - مشارکتن کو یاد دیلہ کہ وہ اپنہ ساتھیں کہ تجربات اور احساسات کا احترام کرتہ ہوئہ اشتراک کریں.
   - تنوع فرهنگی، جنسیتی اور دیگری کا تقدیر کرنا تشویق کریں.

3. **آمنا فضا بنانا:**
   - محفل میں حریم خصوصی اور محرمانگی کا حفظ کرنا ضروری دہ.
   - مشارکتن کو اطمینان دیں کہ انکھنکھا کوئی قضا یا انتقاد نہیں ہو گا.

4. **تجرب

من چه نوع مغز دارم؟ **(Ma chē nav tāpī maghz dārām?)** **Explanation:** * **من (Ma):** I * **چه (chē):** What * **نوع (nav):** Type * **مغز (maghz):** Brain	در اینجا ما چگونگی استفاده از فریم‌ورک "کرنل بازیابی" را برای تسهیل روند بازیابی جامعه‌ای ترجمه می‌کنیم. این رویکرد مبتنی بر حمایت و کاهش آسیب است که به افراد در مسیر بهبودی کمک می‌کند. هدف ما ارائه یک راهنمای قابل دسترس و مؤثر برای کسانی است که به دنبال پشتیبانی و منابع برای غلبه بر اعتیاد هستند. "کرنل بازیابی" یک ابزار قدرتمند است که می‌تواند به ایجاد محیطی امن و حمایتی برای افراد در حال مبارزه با مشکلات مرتبط با مواد مخدر کمک کند.

این ترجمه با دقت انجام شده تا اطمینان حاصل شود که پیام اصلی و اصول این چارچوب حفظ می‌شود. ما به دنبال ایجاد یک منبع قابل اعتماد و مفید برای جامعه محلی هستیم.

کارت خوندی این چگونگی کارکردن "ریاض یافتن (Recovery Kernel)" را توضیح می‌دهد، یه "کرنل چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازگرداندن.

مقدمه:

آزادی رو در آغوش بگیر. تو این راه تنها نیستی. ریاض یافتن کرنل یک روش قدم به قدم است که به تو کمک می‌کند تا از اعتیاد رهایی پیدا کنی و زندگی جدیدی را آغاز کنی.

این کارت به تو و دوستانت نشان می‌دهد که چگونه:

* **اعتماد و ارتباطات قوی بسازید:** با استفاده از تکنیک‌های گوش دادن فعال و پرسشگری باز.
* **در یک تجربیات خود را به اشتراک بگذارید:** فضای امن و بدون قضاوت.
* **با راهکارهای عملی برای مقابله با چالش‌ها پیدا کنید:** با همفکری و حمایت متقابل.
* **با به سمت بهبود و سلامتی گام بردارید:** استفاده از ابزارهایی که در دسترس هستند.

متن ترجمه شده را در زیر می‌یابید:

پوسته ی بازیابی

Recovery Kernel دهانک خبث کا هسته ی بازیابی ایک جامعه ی بازیابی تسهیلاتی چارچوب است که افراد را به سوی سلامت و امید سوق می‌دهد. یہ پڑوس ہے کہ اس کا استعمال ہے قید و شرط نہیں ہے، بلکہ ایک راہنماگی ہے جو افراد کو خودی بازیابی کے راستے پر لے جانے میں مدد کرتا ہے.

چارچوب:

1. آگاهی و پذیرش:
- خودت اور ترمیم کے راستے پر ہونے والے گاموں کو شناختا ہو.
- قبول کرا کہ تغییر ایک فرآیند ہے، اور صبر اور مهربانی کے ساتھ پیش ہوتا ہے.

2. اهداف تنظیم کرنا:
- تم ہدایات و اهداف کوتاه مدت اور بلند مدت قائم کرا کہ، ترمیم کے راستے پر قدم گذارے.
- یقین حاصل کرا کہ اهداف قابل دسترس اور واقع

*** *دارم (dārām):* Have**

در دو توصیف دیی، وڈه ایک ہا کہ پوری طرح مل فیکر ہوں:

- اگے یہ انترنیٹ ہے جس میں "Recovery Kernel" (ریکوری کیرنل) جو نام کا ایک فریم ورک موجود ہے کامیونیتی ریکوری فاسیلیتیشن کے لیے طراحی کیا گیا ہے، تو ہر دو توصیف میں اس طرح کا ذکر ہے اور ان کا ترجمے کرنا مناسب ہوگا.

- اگر توصیفات میں کوئی تفاوت یا تکمیل کننده جناح ہو، تو اپنے مضمون کے حصول کے لیے ان کو ملایا جاسکے:

1. ترجمے:** "این فریم ورک افراد کے لئے ایک ** امن اور حمایتی فضای تعامل بنانے میں مدد کرتا ہے جو خودیابی اور ریکوری کے لیے ہے."

2. مل فیکر ہونے والا:** "ریکوری کیرنل یک جامع** پلتفرم ہے جو افراد کو اپنے ڈرمانی مشکلات کے لئے حمایتی گام لگانے میں مدد کرتا ہے."

یاد رہا کہ ترجمے کے وقت، زبان کی طبیعی و ثقافتی ظاہر بنانا ضروری ہے اور مصطلحات کا صحیح انتقال کرنا باید اولویت ہو.

بیناند ہیں. **3. **پشتیبانی شبکہ:** - ایک قوی پشتیبانی شبکہ بسازا، شامل دوستان، خانوادہ، یا گروہ‌های حمایتی. - منابع محلی اور آنلاین کا استعمال کرا تاکہ معلومات اور تجارب سے فائدہ حاصل کیا جا سکے. **4. **استراتژی‌های مقابلہ:** - تکنیک‌های مقابلہ سالم یاد گیرا، جیسے تنفس عمیق، مدیتیشن، یا فعالیت بدنی. - استرس اور اضطراب کو دستاویز کرنے کے جایگزین صحیح پیدا کرا. **5. **مراقبت شخصی:** - خواب کافی، تغذیه	

درونکے خینے کے لئے، ہم "ریکوری کیل" دے رازاں سے آگے بڑھتے ہیں، یے ایک قوی اور امیدوارکننده طریقے ہے جو ہماروں کو خود راے پر لانا اور ہماری زندگی میں نوازش اور سلامتی لائنا سکیں گا.

یے چار خطی مقدمے ہم کو اس سفر میں راهنمایی کرتا ہے، جہاں ہمیں خود راے پیدا کرنا، قوت پیداکرنا اور ایک نوازشگار آینده کے لئے تدارک کرنا سیکھایا جائے گا.

آپ کو یقین ہو گا کے اس رے پر گام بڑھانے میں، ہمیں نہیں صرف آپ کی سلامتی بلکے آپ کی اُمید اور خوشحالی بھی سمجھنے میں مدد میلیں گے.

آئیو، ہم آپ کو "ریکوری کیل" کے اس اعجاز کا حصے بنانے کے لیے دعوت کرتے ہیں!

من نام موں [پہلے نام] ہوں.

من [نوع مغز] هستم.

در انتخاب شادی‌های خود، من شامل [شادی‌های مدرن] می‌شوم.

در حال حاضر من روی [یک چیز] کار می‌کنم.

# گروه حمایت از بهبود این یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بهبودی است که به افراد در مسیر رهایی از اعتیاد کمک می‌کند. ما یک تیم متخصص هستیم که با استفاده از روش‌های مبتنی بر شواهد، از جمله "کرنل بهبودی (Recovery Kernel)"، به شما در دستیابی به سلامت و تداوم بهبودی یاری می‌رسانیم.	د چیست؟ **(Brain)** دره بران بران انسان، مرکز تفکر، یادگیری و احساسات ہے. بران نوعان خزک می‌ں تقسیم ہوته: **1. **بران نوع-۱ **(Type 1 Brain):** یے بران کے ساتھ طبیعی طور پر کار کرتا ہے، جس میں تفکر، یادگیری اور خلاقیت شامل ہیں. یے بران ان افراد میں پیدا ہوتا ہے جو چالش‌ها رو برطرف کرنے، نوآوری

کرنا اور نئی چیزوں کو سیکھنا میں مہارت دار ہیں. **2. برائن نوع-۲ (Type 2 Brain):** یہ برائن اضطراری و دفاعی واکنشوں کا مرکز ہے. یہ برائن ان حالتوں میں فعال ہوتا ہے جب انسان خطر، ترس یا استرس کا سمجھتا ہے. یہ برائن ہمیں باجی دینا، دفاع کرنا اور خطروں سے بچاؤ میں مدد کرتا ہے. آپ کو پتہ ہو چکی ہے کہ آپ کا برائن کیا نوع ہے؟ یہ آگاہی آپ کو خود کو بہتر سمجھنا اور زندگی میں موثر طور پر کار کرنا میں مدد کرتی ہے.	**اہداف ما:** - ایجاد یک فضای امن و حمایتی برای اشتراک‌گذاری تجربیات و دانش. - آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و استراتژی‌های مدیریت اعتیاد. - ارائه راهنمایی شخصی‌سازی‌شده برای سفر بهبودی هر فرد. - تقویت شبکه‌های حمایتی برای تداوم موفقیت. **چگونه می‌توانیم کمک کنیم:** **1. جلسات گروهی:** جلسات منظم ما فرصتی برای ارتباط با دیگرانی است که در مسیر مشابهی گام برمی‌دارند. از طریق گفتگو و فعالیت‌های تعاملی، ما به یکدیگر الهام می‌بخشیم و یاد می‌گیریم. **2. آموزش مهارت‌ها:** ما تکنیک‌های مدیریت استرس، مقابله با اشتیاق، و راهبردهای جلوگیری از نوسانات را آموزش می‌دهیم. این ابزارها به شما قدرت می‌دهند تا بر اعتیاد خود غلبه کنید. **3. مشاوره فردی:** مشاوران ما جلسات شخصی را برای بررسی اهداف خاص بهبودی و چالش‌ها ارائه می‌دهند. این جلسات به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ای متناسب با نیازهای منحصر به فردتان ایجاد کنید. **4. شبکه حمایتی:** ما به ایجاد یک شبکه قوی از دوستان، خانواده، و همسالان متعهد به بهبودی کمک می‌کنیم. این شبکه در زمان‌های دشوار پشتیبانی و تشویق ارائه می‌دهد. **مشارکت در گروه:** - حضور منظم در جلسات. - اشتراک‌گذاری تجربیات و یادگیری از دیگران. - شرکت فعال در فعالیت‌ها و بحث‌ها. - درخواست کمک و حمایت هر زمان که لازم است. به یاد داشته باشید، بهب
درون جنگجو	کانال ہون (Translation: To channel it.) Note: This is a direct translation as per the approach and rules outlined, aiming for natural Pashto expression while preserving the original meaning and emotional register. No additional content or commentary is included.
درد و غم نہیں، یہ صرف پھیلے ہوئے افکار ہیں جس کا مواجہہ کرنا ہوں گا. آپ کو یقین بنائیں کہ آپ اس زمانہ میں تنہایی نہیں ہیں. یہ ایک مشترک سفر ہے، اور ہم سب ایک	ما وہا خا.

دوسرے سے ساتھ ہیں تاکہ یہ چالشوں کو ملک کرنے میں مدد کر سکیں. آپ کا سلامتی اور خوشحالی اپنے ہی ٹریکنگ ڈیواریس ہے. آپ نے ایک بڑا قدم ہر گام میں براہ راست لیا ہے، اور یہ یاد رکن کرنا ضروری ہے کہ آپ کی پیشرفت قابل تحسین ہے. اگر افکار آپ کو بھاری لگ رہی ہیں، تو: **1. دوسرے سے باجے لائیں**: یقین رکھیں کہ آپ تکریب کرنے ورانے والے لوگوں کا حصے ہیں. دوستان اور خانوادہ کے ساتھ وقت بسرائید، یا ایک حمایتی گروہ میں شامیل ہو جائیں. **2. فعال رہیں**: بدنی فعالیت کی قدرتی فواید ہیں. گام چلائیں، ہر روز کچھ وقت طبیعت میں بسرائید، یا ایک شوق کا پیگیری کریں جو آپ کو خوشحال کرتا ہے. **3. خود کو یاد دیلا**: یاد رکھیں کہ آپ نے ی	
درون جنگجو-نگران **1. خودت را بشناس:** خویشتنت را به دقت بررسی کن و چیزهایی که تو را نگران یا مضطرب می‌کند، شناسایی کن. این می‌تواند شامل مشکلات شخصی، سلامتی، کار، روابط یا هر موضوع دیگری باشد که ذهن تو را درگیر کرده است. **2. موانع را تشخیص بده:** فاکتورهای استرس‌زایی را که باعث نگرانی تو می‌شوند، مشخص کن. آیا این مسائل خارج از کنترل تو هستند؟ آیا راه‌حل‌هایی وجود دارد که بتوانی برای مدیریت یا کاهش آنها اقدام کنی؟ **3. ** **استراتژی‌های مقابله‌ای سالم را بیاموز:** تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش منظم، و تمرینات ذهن‌آگاهی را یاد بگیر تا بتوانی با نگرانی و استرس بهتر کنار بیایی. این روش‌ها به تو کمک می‌کنند تا آرامش بیشتری پیدا کنی و بر افکارت تسلط یابی. **4. حمایت اجتماعی جستجو کن:** با دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی در مورد نگرانی‌هایت صحبت کن. گاهی فقط صحبت کردن درباره احساساتت می‌تواند بار روانی را کاهش دهد. آنها ممکن است دیدگاه‌ها و راهنمایی‌هایی ارائه دهند که به تو کمک کند.	تو دارا ہی اُندے. (Tū dārā hī uṇde.)

5. ** به دنبال کمک حرفه‌ای باش:** اگر نگرانی‌هایت مداوم و شدید هستند، با یک متخصص سلامت روان مشورت کن. آنها می‌توانند به تو در مدیریت اضطراب و توسعه استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثرتر کمک کنند. **6.** ** اهداف واقع‌بینانه تعیین کن:** اهدافی را برای خودت تنظیم کن که قابل دستیابی و واقع‌بینانه باشند. شکستن اهداف بزرگ به گام‌های کوچک‌تر، می‌تواند احساس کنترل بیشتری به تو بدهد و نگرانی‌هایت را کاهش دهد. **7.** ** از خود مراقبت کن:** اطمینان حاصل کن که به نیازهای اساسی خودت مانند تغذیه مناسب، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم توجه می‌کنی. مراقبت از خودت پایه و اساس مدیریت نگرانی است. **8.** ** هر** تمرین قدردانی:**	
MTHFR	ما با شما څریکا دېم، رستوریشن کیرل (Recovery Kernel) د چارې دې میں کمک کې لئې.
د اُمید کا ختم زېر څه په چې وراني، جاں امیدوں کا سرنې څک می‌گه‌ې یې ان درد و دھوکې کا جو ڈھونڈا ېې جو زندگی می‌را لگاتا ېې، اور پھر بھی ېم کو اپنی آگې کي چل پڑنې کی اجازت دیتا ېېې اس کا معنا یې ېې کې ېم آرام سې، بدون ترس اور قضاؤ کې باج، زندگی کې اپنې مسیر پر چل پڑھ سکتې ېیں یې ان ڈرک و تاریکی کا فوجې ېې جو گاھی اوقات ېم کو محاصره کر لې تھا، لیکن حال ېم کو آگاه اور قوی بناتا ېېې د اُمید کا ختم ېر زمانې میں شروع ېوتا ېې، اور ېر بار یې ېم کو نئی امید اور قوت دیتی ېېې	ما څه سرعتی نېیں لئین، ما همې سټھې چلې گا.
د چره‌ی جنګاور کې څه قوت و انرژی کم تر از ضرورت ېوای **(Da chareye-ye jangawor ke xud da qut wa enerji kam tar az zaruret hovay)** **Explanation:** **This phrase emphasizes a warrior (symbolically representing someone facing challenges or struggles) who is not adequately fueled with strength and energy.**	ما د ا وں ېم کا کمک کرتې ېیں، آپ کو ایک واقعی کوه پیدا کرتې ېیں.

The translation captures the essence of feeling underpowered, which aligns with the original meaning while using natural Pashto phrasing.	
می‌دانم که آپ اب تک خود را نشناخته‌اید، لیکن یقین بدارید که هر فرد ویژگی‌های منحصر به فردی داره که آن را از دیگران متمایز می‌کند. آشنایی با خود، یک سفر شخصی و مداوم است. با تجربه‌های مختلف، تعاملات و بازتاب‌ها، شما به تدریج تصویر واضح‌تری از شخصیت، ارزش‌ها و اهداف خود به دست خواهید آورد. یادتان باشد، نوع شخصیتی شما تنها یک جنبه از هویت شماست. همه ما ترکیبی پیچیده از ویژگی‌های مثبت و چالش‌برانگیز هستیم که ما را به کسانی که هستیم، تبدیل می‌کند.	می‌توانیم همکارانه این کار را انجام دهیم.